© Drogues Info Service - 15 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Gaz hilarant

Par Profil supprimé Postée le 24/07/2020 18:54

> J’ai fais des gaz hilarants il y a 5 jours pour la première fois. Et depuis maintenant 4 jours j’ai une forte fatigue que sa soit physiquement ou psychologiquement et aujourd’hui des maux de têtes apparaissent. J’aimerai savoir si tout ça a un lien avec les ballons ou si sa ne fait pas partis des effets.

Mise en ligne le 27/07/2020

Bonjour,

La majorité des effets du gaz hilarant disparaissent dans l'heure qui suit la consommation. En fonction des quantités, certains effets peuvent effectivement durer quelques jours. Si vous en avez beaucoup inhalé, il n'est pas impossible que votre fatigue soit due au gaz hilarant. En effet, la consommation régulière de gaz hilarant peut conduire à une carence en fer (une anémie). On sait que l'on est anémié lorsqu'on ressent une grande fatigue.

En revanche, cela n'est pas sûr car dans la mesure où il s'agissait de votre première fois, l'anémie paraît peu probable. L'apparition de votre mal de tête plusieurs jours après la consommation laisse penser qu'il ne s'agit pas directement d'un effet du gaz hilarant.

Le mal de tête et la fatigue peuvent aussi être liés à de nombreux autres facteurs comme le manque de sommeil, le manque d'hydratation ou encore la chaleur (hypothèse plutôt probable en ces temps-ci).

Pour résumer et répondre clairement à votre question, le mal de tête et la fatigue font effectivement partie des effets secondaires du gaz hilarant. Mais dans votre cas de figure, il y a peu d'éléments qui laissent penser qu'une seule consommation puisse avoir des répercussions sur 5 jours.

Nous supposons que ces effets vont progressivement disparaître, dans les jours qui viennent. Si dans une semaine, après un bon repos et une bonne hydratation, les choses ne s'améliorent pas, nous vous conseillons de consulter un médecin, ne serait-ce que par prudence.

A titre d'information et de prévention nous vous joignons en fin de message la fiche synthétique concernant le gaz hilarant ou protoxyde d'azote. Nous vous conseillons de la lire attentivement car beaucoup d'effets de ce produit et les risques que cela peut entrainer pour la santé sont bien souvent méconnus des usagers.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Antenne de Csapa Epice94 : Centre IAP (Informer, Accompagner, Prévenir)

58 rue Gustave Eiffel
94000 CRETEIL

Tél : 01 43 53 04 36
Site web : www.drogues-et-societe.com/
Service de prévention : Sur rdv du lundi au jeudi de 9h à 17h30. Le vendredi de 9h à 13h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs (mineurs et entourage) sur rendez-vous, mardi et mercredi toute la journée. Jeudi matin.

Voir la fiche détaillée